想要获取更多资源吗？

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

出版前言

南怀瑾几岁了？他还授课解惑吗？

是的，对多数读者，这是心中的问号。

这几年确实不见南师新着发表，不是疏懒，更不是年事已高。而是他常以文章千古事，不审慎，书籍足以害慧命更有害苍生自惕。

事实上，南师勤学自修从不间断，即使已届八十五高龄，仍有当年“闲坐小窗读周易，不知春去几多时”的精神——不弄明白不甘休。

对于经常渴慕南师慧言解人生迷津、道理的学生，仍不忍拒千里，本着经师、人师的精神，为之授课解惑。

本书即是二○○○年新纪年后，南师与学生间的对话、问话，可谓字字珠玑，慧黠如前。为让不能新炙他门下的读者，也有如沐春风之福，我们特将之整理编辑出版。

第一章 有关宗教3
问：什么叫宗教？3
问：世上的宗教是怎么看世间的？不同宗教的看法有所差别吗？3
问：中国和西方的宗教观点是共通的吗？4
问：中西方宗教的观点，在同一个地球上，怎么会那么大的差异？什么样的原因会造成这种差距？是地理或人种的关系吗？5
问：如果说真理只有一个，那到底什么是真理？6
问：西方的学术界，考古学找不到印度教的源头，是真找不到源头吗？6
问：“信”与“悟”是什么关系？何谓迷信？7
问：宗教如何追寻生命的究竟？8
问：中国没有古老的宗教，中国文化又是怎么讲宇宙的起源？9

第一章 有关宗教

问：什么叫宗教？

一个人痛苦、烦恼的时候，想到要去拜一拜，这就是宗教心。

而宗教，就很难讲了。拿世上五大宗教来讲，宗教是可以把你的情绪、思想控制在一个范围，而你会得到安慰、起了信仰心，那个就是宗教。

宗教的情绪一切众生都有，在碰到困难、遭遇不可知而感到怀疑时，想找个依赖、想把情绪、智慧都投进去，那个投注依靠的目标，就是宗教。

问：世上的宗教是怎么看世间的？不同宗教的看法有所差别吗？

如果讲宗教的话，所有的宗教看宇宙、看整个世界，是悲惨的、悲观的。所有的宗教对宇宙的看法是悲惨的，对人生的看法是痛苦的。

因此所有的宗教都说物理世界、人生世界是悲惨的，想人生是痛苦的，要想免除痛苦，寻出一个快乐途径。而在这个物理世界是找不到的。

所以基督教、天主教有天堂，道教也有天堂，伊斯兰教也是有个天堂。只有离开这个物理世界，到了天堂，才能寻得人生的究竟。佛教，也有天堂，还有比天堂更好的极乐世界，都不在现实的人世间。

所以我说，世界上所有的宗教，都开了一个九星级的招待所，鼓励人类去死，死了以后不要怕，死了以后再找极乐世界。

为什么所有的宗教这样看？因为所有的宗教都站在殡仪馆门口看，可怜呐，今天又抬进了二十个，后天又看到五十个。

但在宗教文化里头，只有一个宗教文化特别——中国文化。中国文化不站在殡仪馆看的，儒家文化、道文化，都站在妇产科门口看，咦，又生出一个！所有宗教是每天晚上看，看到日落西山，地球都暗了，看到人都抬去死了。

只有中国文化思想，在早晨看太阳天天都上来，而且站在妇产科门口看，随时都有新的生命生出来，生生不已。

宗教看世界都是悲观的，而中国文化是乐观的，生生不已，而且敢提出其他人不敢提的——人可以长生不死。

修炼到了结果，像道家的观念，修到神仙，可与天地同寿，跟宇宙同等的寿命；日月同寿，跟日月一样长久。

问：中国和西方的宗教观点是共通的吗？

西方人笑中国文化没有宗教。我说你们完全不懂。中国文化比你们早有宗教。你们西方人讲的

宗教，什么叫宗教？有个上帝，有个不可知的力量存在着，这个不可知的力量叫做“第一因”。世界上的事都有个原因的，这个“第一因”代表的就是上帝。

我们中国文化同样有。上，指上面；帝，指有个本体东西存在，不是人格化的。

在西方，一个人若是悲观失望了，就叫上帝，但上帝是不容易找到的。我们有宗教——祖先。我的父母、我的祖父，我的祖宗一路上去，我的祖宗上面的就是上帝。所以我们由人的理想到上帝，是有一条桥梁走得通的，透过我的祖先，就能到达上帝那里。下面呢，由我起，到子孙万代。旁边呢？家庭、社会、同胞、民族，所以我们是完整的十字架。

你们啊，一个人直接叫上帝，中间没有桥梁，那是丁字架，还差一点。

问：中西方宗教的观点，在同一个地球上，怎么会那么大的差异？什么样的原因会造成这种差距？是地理或人种的关系吗？

没有差异，原始宗教的真理只有一个，没有两个。因为到了各地以后，人情、风俗、语言不同，后面的人解释两们了。跟宗教教主不相干。

所以我在美国的时候，有美国人跟我讲一个笑话：我这里大家都相信基督教、天主教，圣经到处摆，如果耶稣现在再来翻开圣经，一看都会生气的：“我当时没有讲过这个话！”

问：如果说真理只有一个，那到底什么是真理？

真理是个代号。你以为有真理吗？一毛钱也不到，真理不值钱的。

真理是个名词、代号，就是说，人类公认有个东西一定是大家觉得对的，这个人类的观念产生了一个名词，叫它“真理”。离开宗教、离开一切立场，这是个逻辑上的代号，你以为真的有个真理？没有的。

就像我们中国讲的“道”，也是个代号而已啊。逻辑上的标准，就是这么回事。

问：西方的学术界，考古学找不到印度教的源头，是真找不到源头吗？

不知道。其实印度教、中国文化、希腊文化，原始人类就是一个东西，地球变了，各人发展不同。

印度文化，从开始就是宗教文化。中国文化、希腊文化、埃及文化或是印度文化，都是原始宗教，不是现在宗教。我们叫它宗教，教育、政治都包含在一起的。

开始时，它有阶级的，管这种东西的阶级叫做“婆罗门”，就是教师，神传的道理。第二种阶级叫做“刹帝利”，这是武士的阶级，将军，以武力统治国家。刹帝利来做帝王的，所以帝王看到婆罗门要站起来恭敬。第三阶级是吠舍，指商人，普通老百姓。第四阶级首陀罗，那是下等阶级，做苦工。四个阶级到现在还没有变。

婆罗门都既是多神教、也是一神教，它是佛法的根源。释迦牟尼佛开始出家修的也是这套。后来认为都不对了。他是无神论的，认为宇宙只有一个真理，这个真理称为如来、称为佛。换句话说，你叫它什么都可以，那只是一个代号。它是反对崇拜形式的。只讲一个真理，这个真理是统一的，叫“如来”。

所以你讲西方人考察释迦牟尼佛佛法的来源，而佛早将一切宗教、一切外道都修完了，一看，都不对，本来都是空的。就是这个道理，所以他们考察不出来。

佛是个心物一元论的人。但是他死了以后，佛教又变成多神教了、又变成无神论了。无神论、多神论、一神论都存在，什么神论都存在，变成一个佛教了。

好像孔子一样，他一出来，删诗书、订礼乐，文化统一，叫你不要迷信。可是迷信在不在？到现在还在。

什么叫迷信呢？人与万物的生命，究竟是靠自力还是靠他力？这个问题。你说修行完全是靠自力吗？禅宗参禅、修行是靠自力，而净土宗是靠他力，密宗也是靠他力，他力带领你的自力成功。而禅宗是自力的，不靠他力，换句话说，自力成功了，带动他力。

一般人对佛教搞不清楚。佛教什么都包、什么都不包。两句话：“离一切相”，离开一切相，“即一切法”。

问：“信”与“悟”是什么关系？何谓迷信？

真信到极点，也就悟了；真悟到了以后，才是正信。没有悟到、证到以前，都是迷信。

迷信是个名称，不但是宗教里头用，一个道理还没有证明以前，都是迷信。比如这一杯水，是烫的，你还没有喝到以前，不知道烫，还在迷信；喝到、证到了，它烫到什么程度你都知道，那个就是正信、就是悟道。

问：宗教如何追寻生命的究竟？

任何一个正统的宗教，都在追寻生命的究竟。宇宙是个什么东西？先有男，还是先有女？先有鸡，还是先有蛋？都在追求生命的本源。追寻的过程，就产生两个模式：

一是信赖他力。认为生命以外，有个构成生命诸体的力量，称它是神、或者上帝、或是佛、或是菩萨……叫它各种代号。从这外力来解释生命的究竟。

得到解释之后，就产生了下一个问题：人要做什么呢？再来就开始追寻人生命行为的价值。而产生了经济、政治等的学说。

西方希腊、埃及、印度文化，都从宗教开始。慢慢的，宗教过了若干年，许多事情无法解释，理性的思想产生："我相信有个万能的上帝创造万物。但信念从哪里来？从我的思想来，但思想本身靠得住吗？"这个，就变成哲学了。由宗教演变到哲学，追求本体论。而本体论其中有两派，一个是唯物，一个是唯心。

西方文化由宗教下来，演变成哲学了。慢慢的，哲学也不够，"你的理论讲得也对，我也相信，你拿来我看看，这个生命究竟是什么？"就产生科学了。由宗教，变成哲学，由哲学，变成科学。基本上还是追求生命本体，但人类到现在没有结论，不晓得怎么生来、怎么死去。生命死后究竟存在不存在？没有生命之前，究竟是唯物还是唯心？到现在没有解决。

问：中国没有古老的宗教，中国文化又是怎么讲宇宙的起源？

生与死的问题，宇宙的来源，究竟是唯物的。希腊哲学唯物学派认为，宇宙的起源是水；还有一派认为水跟地两个一起产生。印度则认为一开始就有地、水、火、风四象。

中国有没有这种论点？有，在黄帝以前就有，讲五行，金、木、水、火、土。五行不是单独生灭，它们互相生克。当它们起来的时候，也已经是死亡了：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。生里有死，死里有生，是这样相生的：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。

五行相生相克，你在里面还可以找出哲学、科学的道理。顺代相生，隔代相克。打个比方，孙子生出来、爷爷就死掉了。可是孙子到底还是爷爷生的，相生又相克，相克又相生，成功和失败连在一起。金木水火土，五行相生克，就是中国科学认为宇宙生灭的作用。是回圈、旋转的，佛教叫做"轮回"。

将它用之于人世，也就是道家讲的"恩里生害，害里生恩"，你将来跟女孩子不要爱得太过份，爱得太过份就会分开了，这叫恩里生害。害里生恩，爸爸妈妈管得那么严，很讨厌，可是成就了一个人。恩、害也相生相克的。

它用至生理、医理就更多了，所以中医很复杂。你胃不好，胃属土，木克土嘛，肝属木，肝有问题。胃不好了，土克水，肾属水，可能变成糖尿病、肾亏。肾亏了，水克火，心属火，所以糖尿病、肾亏的人，心脏一不定期出问题。火克金，肺有问题了。金克木，肺不好了，肝也有问题了，这是一连串来的。所以胃病到中医一看，望闻问切，看你气色，耳朵听你心音、呼吸，问你话，切是切脉。中医这一套讲五行，牵涉到整个物理基本理论。

这一套跟印度、希腊所讲的火啊、水啊等等的，最高点都是同一个概念。因为世界分开了，人也变了，每个地区不同，古人保存的那一点知识传下来，统统不同了。

佛学有一句话，叫做"众盲摸象"，很多瞎子在那里摸象，各执一端。东西方文化，不论宗教也好、哲学也好，都是这样来的。所以中国人要加油，做学问必须融会贯通，不是分科的。

第二章 有关学佛13
问："佛学"与"佛法"是否有差别？13
问：学佛、修菩萨道，需要什么资格吗？13
问：最近有很多年轻人学佛，这是好现象吗？15
问：学佛的人，最基本的修养是什么？15
问：学佛的目的是什么？16
问：学佛进，"戒律"的意义在哪里？16
问：初步学佛，应不应从大乘的"度人"观点着眼？17
问：要如何走大乘路线？17
问：那要如何体会大乘佛的境界？18
问：有句话说，烦恼即菩提，烦恼如何成为菩提？19
问：佛教如何解释宇宙的演变？20
问：佛教中的五大——地、水、火、风、空，彼此之间有没有互相的关系？20
问：诚心学佛，就会有好的果报吗？21
问：真有人可以没有"瞋"念吗？22
问：学佛第一步要学什么？22
问：要如何看待"迷信"？是否应该破除迷信？23
问：禅宗的"参话头"是什么用意？25
问：普通人修行学佛，需要什么条件？26
问：佛法是求究竟的法门，那怎么会有那么多种修证方法？27
问：关于做人、做事、学佛、修行等各种方面，有没有一个通用的要点？27
问：学佛的人是否应该只拜佛、除了佛之外一概不拜？29
问：学佛应向何处求法？30
问：学佛的人是否该拿佛的标准称量别人？30

第二章 有关学佛

问：“佛学”与“佛法”是否有差别？

我们研究佛教书里的理论，然后配合科学的思想，这是“佛学”。佛学很好，它本身没有修持，也没有求证，也不太迷信。

而“佛法”就不同了，佛法是佛传下来的修证方法，目的是要求证人类生命的究竟。

问：学佛、修菩萨道，需要什么资格吗？

附带一个问题：“何谓学佛？”一般人说：“我在学佛。”我说这个不要乱讲。你们怎么够资格？有人问我：“老师，你信佛教？”我说不是。“那你信什么教？”我信睡觉（一笑），我够不上资格信佛教。人家又问啦：“那老师，你学佛吗？”我说，也不是，那也没有资格。

你看佛经上面写，一个修菩萨道的人要布施，众生如果需要你的眼睛，那就挖给他。头颅、脑血、全身、妻子、儿女、财产，都可以布施，我做不到。

什么叫菩萨道？说个故事当例子。

有个菩萨在那过打坐，天人要测验他够不够格成为大乘菩萨，就化成一个可怜人，跪在菩萨前面说：“我妈妈生病了，医生说要菩萨的眼睛作药引子，我妈妈才会好。但是到处找不到菩萨的眼睛，你是菩萨，所以我来求你。”一听他这么说，菩萨把眼睛挖出来给他。天人又说：“你挖得太快了，医生说要的是左眼，可是你挖给我的是右眼。”菩萨心想：“我只有两只眼睛，都给你我就看不见了……可是我修菩萨道，要布施，好吧。”但这么一想，第二次挖眼睛就没有用了！第一次挖右眼时没有考虑，这个是布施。而第二次时已经考虑、计较了，就没有用了。

你看看，我说我怎么够得上学佛、作菩萨？讲布施、帮忙穷人，有计较心，就已经不够了。

释迦牟尼佛天生是皇帝，而且是独子。现成一个皇帝，他却考虑要出家。为什么？

他想，自己做了皇帝，就算把这个国家政治做好了，天下最好的皇帝治理一个国家，也不会超越过三十年，三十年以后又乱了。人为什么不能永远和平？政治也做不好、经济也改革不了，为什么？这是人性的问题。而人为什么有欲望、为什么有思想？所以他放下一切，跑去出家。后来他悟道了，晓得宰制人类的，是基本欲望、心念的问题。他也悟到了心物是一元的道理，不是分开的。时间、空间，物理世界的生命，跟精神、思想的生命，是一体的。

他悟到了这个，所以他一辈子也不回去做皇帝。

你们研究佛学，一般都没有搞清楚，随便就讲学佛。你们常说：“我灰心了、看透了，想学佛。”唉唷，功名富贵都没有经验过、权力也没有掌握过，要说“唉呀，我看透了世间”？你看透个屁！佛才是真看透了，现成的功名富贵，不要；现成的皇帝，不做；因为他知道政治不是彻底解决问题的办法，用政治的手段解决不了人类的问题。

学佛如果用嘴讲，那等于什么都不会，还希望能想个东西出来救世救人？自己的五脏庙都救不了，你还救谁呀（一笑）？

问：最近有很多年轻人学佛，这是好现象吗？

最近我发现年轻同学特别喜欢学佛修道，我都有些担心，我常常跟年轻的同学们谈，你年纪轻轻，学这个干什么？我这个话你不要难过，这有两重意义。

首先世界上什么都容易学，唯有学佛是最难最难的事；第二重意义啊，人生画虎不成反类犬，老虎没有画成反画成了狗，学佛学不成，我不晓得你会变成什么！

所以啊，希望先把做人的道理完成了，再来谈学佛的事。

但是既然要学佛了，千万要注意“不住于相”四个字；一住相，什么都学不成了。

问：学佛的人，最基本的修养是什么？

不管儒家、佛家、道家，以及其他一切的宗教，人类一切的修养方法，都是这三个字——善护念。

好好照应你的心念，起心动念，都要好好照应你自己的思想。如果你的心念坏了，只想修成功、有了神通，手一伸，银行支票就来了，或是有些年轻人，想得神通，就看见佛菩萨了，将来到月球不要订位子，因为一跳就上去了。用这种功利主义的观念来学佛打坐，是错误的。

你看佛！多么平淡，穿衣服、洗脚、打坐，很平常，绝不是幻想，绝不乱来，也不带一点宗教的气息，然后教我们修养的重点就是“善护念”。

善，好好地照顾自己的思想、心念、意念。

譬如我们现在学佛的人，有念佛的，能念南无阿弥陀佛到达一心不乱，也不过是善护念的一个法门。我们打坐，照顾自己不要胡思乱想，也是善护念。一切宗教的修养方法，都是这三个字。

问：学佛的目的是什么？

学佛的目的，在追求人生的究竟。

我们中国，不管是佛家、道家、儒家，现在有一个基本问题——讲求生命究竟的道理。现在文化普及，科学、哲学，乃至佛学，很多人都在研究。但是真正追求生命究竟的，几乎没有。
问：学佛进，“戒律”的意义在哪里？
释迦牟尼佛在跟弟子们讲基本法时，归纳出“戒”、“定”、“慧”三学。

在释迦牟尼佛以前没有这个“戒”的。戒律的建立，是因为弟子们多了——他的常随众就有千二百五十位，团体的生活叫做“僧伽”，因此才产生戒律。
戒律是一种规范，基本上在做功夫修定，求证生命究竟，求证果位。
问：初步学佛，应不应从大乘的“度人”观点着眼？

现在一般人学佛，都从大乘的角度来，《金刚经》啊、《楞严经》啊，这些都是大乘的教义，是佛晚年的修法。

佛年轻时，基本用来带领弟子的是小乘的修法。何谓小乘？小乘是为已啦！孔子有两句话：“古之学者为已，今之学者为人”。这两句话说，古人做学问啊，确确实实，为自己的；现在人做学问，说得好听，为了社会、为了大众，却不踏实。做个比方，这个学问指的就是佛家的精进、修养，应先为自己成就，再来救人。

现在人啊，次序不对了，一读书、一学佛，就想要救社会、救国家，吹一大堆牛。这是不对的，要先求为已，先从释迦牟尼佛初步教弟子修证的小乘法门做起，先利已，而后利他。
问：要如何走大乘路线？

大乘的道理，就是《金刚经》中讲的“过去心不可得、现在心不可得、未来心不可得”，不走止息的法门，而走心地法门。

我们这个思想、每个念头，讲“现在”，这句话已经过去了，不可得。讲“未来”，未来也已经变成过去了，没有过去、没有现在、也没有未来。思想念头跟我们讲话一样，都是空的，根本不存在。过去心不可得；未来还没有来，当然也不可得；现在当下皆空，也不可得。
就在这个上面得止，气息一样定了。这是大乘的方法了。

大乘的路线变成怎么？理就是事实，理就是功夫。这个理论懂了，就求证到了，这就是功夫。

理论知道空，自己求证身心却达不到空的境界，那是狗屁的理论。等于科学一样，先要原理懂了，马上到实验室求证，这是求证的功夫了。
问：那要如何体会大乘佛的境界？

所以是非修定不可的。修定的方法呢？我们现在打坐，想要离开了一切，就吩咐啦：“不要吵啊！我在打坐。”坐在那里干嘛？这里发麻、那里腿痛，念头去不掉，是不是？没有到达“离生喜乐”，反而统统在“离生痛苦”中。

有的离了，离了什么？老子也不要了、家庭也不要了、丈夫也不要了、孩子也不要了（众笑），真离了。这是离生痛苦，哪里叫离生喜乐？
引用一句话：“请卑辞，勿高论”。大乘的经典，还是不要多讲，只讲修定的方法。
佛也告诉你，修定的方法都叫做“方便”，也都叫做“加行”。

佛学中“加行”的意思，拿我们现在话来讲，就是加工厂。原料本来没有制造过、不适用，所以需要加行；所有方法都是加行、都是方便。那么一般修密宗的什么灌顶啦、观想啦、供养啦、礼佛啦、念佛啦……各种修行方法，道家的守丹田、守窍啦，等等，都是修定的方法之一，都是加行。
你们要研究佛，要在小乘基础上。
问：有句话说，烦恼即菩提，烦恼如何成为菩提？
这就是大乘境界了。

到大彻大悟的时候，止观功夫修定到了以后，烦恼一来，烦恼不动了、空了，烦恼就是菩提。如果他被牵走了，烦恼很顽固的存在着，那么菩提就是烦恼。

你学修佛，是修菩提吧？但是功夫不深，修不好，做不到，气死了，菩提不是变烦恼了吗？“烦恼即菩提”反过来，“菩提即烦恼”，就是说，一个东西有两面，作用不同。
很多人说“烦恼即菩提”啊，所以放任自己自由、烦恼，我说完全不对。

大乘佛经比如《金刚经》、《楞严经》上半部讲的，都是形而上的本体论。一入手就接触最高理论，一般人就中了毒。
小乘的佛法讲求证、四禅，一步一步从基本来，再达到那个最高的境界。

而中国呢？可惜后来流行大乘经典，《金刚经》、《法华经》、《楞严经》、《维摩经》……烦恼即菩提啊！《维摩经》又说，婬怒痴即菩提。不懂的人一想，男女性交就是菩提啊？那就很严重了。
问：佛教如何解释宇宙的演变？
佛学讲人生命的四个程式，生、老、病、死。讲物理世界，则是“成、住、坏、空”。

佛对于生老病死并没有讲固定的时间劫数，物理世界则有。成劫，形成这个世界，经历二十劫。这个世界形成，停住，就是住劫，也是二十劫。坏劫，这个物理世界毁坏，也是二十劫。坏了之后没有这个世界，空劫，也是经历二十劫。八十劫，成住坏空。（注：佛家称世界一成一毁为一劫。）

而空劫以后没有世界，当空劫变成成劫，又慢慢形成世界。先由空生有，生成的气，叫做风，慢慢地风形成水，冻融起来变成地球。凸起来的是高山，陷下去的是海洋、深谷。

佛在几千年前这样讲世界的形成，到现在地质学研究的也差不多，科学愈进步，愈继承佛的这个道理。

问：佛教中的五大——地、水、火、风、空，彼此之间有没有互相的关系？

都有。每一个东西都互相有关系。

地里头含了水、火、风、空；火里头含了水、风、空、地。每个里头都包含五种，不缺一样，只是其中一样成长了，以那个为主性。比如说冰，即使降到了最低的温度，也还是有温度，也还有“火”在内。

《楞严经》里面有告诉你这“五大”的次第，清净本来，每一个都一样，水性真空，性空真水。换句话说，火性真空，性空真火。“清净本来”。

问：诚心学佛，就会有好的果报吗？

这是个大问题啊！佛告诉他的弟子须菩提，假使有人诚诚恳恳学佛，研究金刚经，结果一辈子倒楣，为人轻贱。有人事业很好，生意也做得很大，功名也很好，偏要跑来学佛，我说你不要搞啊！这个事情不是好玩的，学佛就要倒楣的。他说菩萨会保佑发财；我说佛不管这个事，因为佛学是空道，你要学，只有放下。

当然也有些人学佛反而发了财，但大部分都是遭遇更多困难。

不但学佛如此，信别的宗教也是一样的，很多人说自己一辈子做好事，结果倒楣透顶，什么坏事都到他身上。

历史上司马迁也怀疑过这个问题，善人做好事，偏要倒楣；坏蛋个个好得很，身体又健康、精神又好又发财，又有办法。这个世界上因果报应到哪里去了呢？这是个大问题。

首先我们要了解，佛法的基础是建立在三世因果、六道轮回上。佛法讲的因果是讲三世，认为生命是连天续不断的，不是现在这一生。

问：真有人可以没有“瞋”念吗？

瞋心瞋念，大家以为自己都没有，脾气大，当然是瞋念，恨人、杀人、怨天尤人，都是瞋，是非分明也是瞋。或者你说什么都不会生气，就是爱干净，看到不干净受不了，也是瞋，一念的瞋就是厌恶。

你念佛啊！打坐啊！你念得再好，如果这个思惑、这个心理行为一点没有转变，免谈学佛。这是真正的佛法啊！不管你是念佛的、参禅、密宗的，随便你什么宗，都没有用，必须要断这个思惑。

问：学佛第一步要学什么？

真讲学佛，学佛是学空的，而且绝对谦虚。第一个条件就要先学会谦虚。谦虚，就去掉了“我慢”，也就是所谓的“人我见”。

所以我一辈子不为人师、不做人家的老师。你们都叫我老师，是你们应该的，那是你们的道德，跟我不相干。我也没有收过徒弟，也没有承认哪一个人是我的学生。他的道德立场叫我老师、自请学生，是他的道德，我自己不认为这样。

我若是真的把自己当做人师的话，完了，那不谈修行，我这个人已经完了。所以你们要注意，特别是出家人更要留心——人家对你恭敬，是他在培养他的福田；我们是烂泥巴，做了他的福田了。若是自己受了人家恭敬，就认为“我真是天人师，了不起”，那就完了。

有位欧阳竟无（一八七一～一九四三）先生，很多和尚不敢去见他。因为有些和尚摆架子，见了他只给他合个掌，他就说话了：“为什么不顶礼啊？你们看不起居士？和尚不应该拜白衣（指在家的居士），拜了就犯戒对不对？你们懂什么戒？所有戒律、经义论告诉你，见了善知识就要拜。我是善知识啊！善知识不分出家在家的，为什么你不拜？出去！”就赶人了。他是这么一个人，骂起人来，额头一条青筋（一笑）。

可是不管你在家出家，你只要真向他下拜，哎，他先跪下来了。看到这个榜样，给我的印象非常深刻。我说他真是了不起，他去掉人家的傲慢、我慢，可是自己绝不傲慢。你不讲礼，他骂你；你一讲礼，他比你还要讲礼。他跪得很快，你还没有拜倒，他已经在地下了。

学佛第一个要学谦虚，特别是僧众更要注意这点。

问：要如何看待“迷信”？是否应该破除迷信？

一般人提到宗教，往往就随便加一个名称叫“迷信”。其实这句话很不科学的。什么叫迷信？一个不知道的事情随便去相信，就叫迷信。迷糊、不清楚，随便相信，就是迷信。有些人相信算命、看相、卜卦这些东西，其实真的是迷信。可是我也不同意一般人随便就讲它们是迷信。

譬如谈到看相、算命吧，你说：“啊，那是迷信。”我要问：“那你懂得它吗？你会算吗？”不会！那你怎么晓得它是迷信？像我们一般认为算命是迷信，可是它在中国跟印度流传四千年了，这四千年来的前辈祖宗们都是笨蛋吗？就是你聪明、他们都迷信，你的见识超过了祖宗？可是所有“迷信”的人、相信它的人，还都是第一流聪明人，笨人还不信咧。笨人你叫他算命，他说“不要不要，我饭都没有吃饱，我想这个干嘛？”聪明人吃饱了饭没有事，心思不定，看相算命，一定的。

我说不能随便骂人家迷信。比方说我们讲算命，那我就要研究它了；它为什么流传几千年？为什么被它骗住的多是第一流头脑的人？他们并没有比我们笨，可是他们就信。迷信，你怎么不去摸一摸、就随便下一个定义讲迷信？

我说现在人，你们讲迷信，最迷信的是科学。嘴里爱讲科学的人，他一点都不懂科学。真是个懂科学的人，不会随便讲的。就像真懂医学的人不随便谈医一样。

我们不管时代的事，就讲迷信的问题，人的智慧有时候就是这样脆弱。佛学教人要问到底：“为什么？”打坐打坐，为什么要打坐啊？坐起来会证果位，证个什么果啊？佛法中处处是问题，叫你参。所以中国的佛法，禅宗最高明一个字：“参”。“参”是参考，“参”是思维、参考、怀疑、研究、追寻、探讨，包括了很深很多的内容。

禅宗一个字：“参”，参就是“正思维”，要研究它。“参”，最有佛法的精神，就只有禅宗。一切都是否定的，参！要求正道、真实。你没有参透，你就相信，绝对是迷信。佛法是反对迷信的。

问：禅宗的“参话头”是什么用意？

禅宗叫“参话头”，“话头”这两个字是什么意思？这是唐朝的俗语，一句话的开始、起头，也就是话的头。我们讲话：“喂”，这个声音还没有发出来是什么，这叫话头。进一步说你这个念头还没有动以前，念头就是话。我们的思想在里面，经过嘴巴发出来，就变成语言了，就是说话了。

我们随时在说话，脑子里有头有思想，就在说话。不过思想开了口，变成语言了。思想跟语言，是一个东西内外分开一体的两面。所以古人叫“话头”，开口说话，就是话头。

那我们现在讲的“话头”，就是指一个问题。说“参话头”，即要你研究反省自己的这个问题，问题的问题，一路追下去，叫做参话头。

禅宗讲参话头，现在的禅宗，从明朝开始就流行一个话头：“念佛是谁？”到现在用了几百年，不晓得改。禅宗祖师的话头很多哎，譬如说“生从何处来，死向何处去”，这个就是话头。譬如我这有个小孩，真的来问我：“妈妈死了，究竟有没有灵魂这个事？”我说：“有啊。”他又反问我：“那她到哪里去了？”生前死后，这个就是话头，“生从哪里来，死向何处去”。这类的话头是还有道理可讲，在佛学讲这是“有义语”，有道理、有意义可以解释。禅宗有些祖师讲的话就不是如此，是无义语，毫无道理；但你参通了，就大彻大悟了，可以成佛了。

问：普通人修行学佛，需要什么条件？

修行要先修“资粮位”——两个资本，一个是有福报、福德资粮，另一个是智慧资粮。资就是资本，粮就是粮食。

有福报没有智慧，有智慧没有福报，都没有资格学佛修行。福德、福报的资粮很难得，佛说的“暇满之身难得”，难得有空闲的时间。譬如说有些朋友，想静下来修行，却要天天上班、忙生意。我笑一下：“你没有福报，没有清福嘛。”打坐修行闹个几天，也是清福啊。

第二个最难的是智慧不够，有些学了半天修了半天，没有真的智慧，那白搞了。

修行第一位是“资粮位”，这个资本先找好，要多行善事、作好人。

在有了资本后，修“加行位”。打坐啊、念佛啊、做瑜珈啦、练身体啦、修戒定慧等，都是“加行位”。什么是加行？拿句现代话，你本钱够了，开个加工厂锻炼锻炼。加行位，第二位。

加行努力以后，修行了，“见道位”，真正见到空性了。空，不是一句话，有它的境界的。见到了空性，见道位。见道以后，第四位，“修道位”。大家注意哦，我们中国禅宗，五祖告诉六祖两句重要的话：“不识本性，学法无益”啊。你没有见到空性，你就白修了。不见空性，修法无益，这个也不是密，六祖也不看经教，所以他是古佛再来，他就告诉你，见道以后是修道位，修菩萨道。最后是“究竟位”，成佛。

问：佛法是求究竟的法门，那怎么会有那么多种修证方法？

有几句话关于学佛的，在永嘉大师证道偈上，引用得非常清楚：

佛说一切法，为度一切心；

我无一切心，何用一切法。

那是大彻大悟，永嘉大师引用了佛陀的话。

讲到佛法，所有的佛法都是对治法门，都是开出来的药方；你有这个病，就吃这个药，所以“佛说一切法，为度一切心，我无一切心，何用一切法”。

所以我们回转来讲，佛法，就是你在某个时候、有某个需要时，它告诉你怎么医治自己，怎么医你这个心病。

“佛说一切法，为度一切心，我无一切心，何用一切法”，人的烦恼有八万四千种，所以佛有八万四千法门。有人专提倡修净土，有人专主张参禅，有人就喜欢修密宗，有人喜欢修天台宗的止观。各人从各人的因缘所好、各人的喜欢。

问：关于做人、做事、学佛、修行等各种方面，有没有一个通用的要点?

做人、做事、学佛、修行，有四个方向、四个要点——四无量心。无量无边没有范围，由小扩大的。四无量心是什么？四个字，“慈悲喜舍”。

先学慈悲心，慈悲是很难做的，嘴里讲讲的，真做到慈悲心很难。真的慈悲心就是普通我们一句俗话：“作蜡烛”。我常常用这句话比方，要自己变成蜡烛，“燃烧自己，照亮他人”，真是很难做到。

你们都念过李商隐两句诗，“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”，对不对？若是菩萨道的慈悲，还要再改几个字：“春蚕到死丝‘不’尽，蜡炬成灰泪‘不’干”，那才是菩萨的慈悲！谈何容易?

学佛先学四无量心，学了慈悲心之后，最重要的是下面两个字，“喜舍”。你看看这许多学佛的居士啊、出家人，几乎没有几个人做到“喜舍”，没有几个人能在脸上带个喜容。脸上没有喜容，个个几乎都是讨债的面孔，好像我们欠他多还他少。有些学佛的人，只要一学佛，喝！看起来满脸的“佛相”啊！很庄严，一身的“佛气”，看起来很严肃，一点喜容都没有。

所以打坐教人要先把神经拉开，微笑，学菩萨嘛。一笑，脑子都松开了，身体病都没有了，笑有这样的作用哦。肌肉一笑，脑神经整个拉开了，眉毛舒展开来，你看菩萨塑的像，也是坐在那儿微笑，慈眉善目，这要学的。

我也常常告诉人，你们学学唐太宗嘛！唐太宗有次问魏征：“我跟人家讲话时，大家看我开口就都不讲了，好像很严肃、还发抖，这是什么道理？”面对着皇帝，别人绝不敢说真话，但魏征就说了：“陛下，你不知道，你的相貌天生就很威严，再加上你严格地一问‘这个事怎么办？’大家当然吓死了，不敢开口。”听魏征这么一说，唐太宗回到宫里就弄个镜子，对着镜子拼命学笑，练习笑着问话：“你好啊！这个事情怎么办啊？”这是历史上有名的故事。

修菩萨道先修喜相；喜，慈悲喜；舍，一切放下。四无量心是基本要学的。

问：学佛的人是否应该只拜佛、除了佛之外一概不拜?

佛在八万四千法门中，归纳了十个方法——十念法门。十念法门中的“念天”，就在讲这个问题。天要怎么念?

我当年学佛，看到土地堂都会过去拜一拜的。常听到人在说：“唉呀，学佛的人，除了佛以外什么都不应该拜”，我说瞎扯。他能够作土地公，生时是大好人，过世后还能在那掌管一方；我死了还没有资格当呢！至少他年纪比我大嘛，早死了的一定年纪比我大，我拜拜老人家有什么关系？除了佛以外一切不拜？又执着了！你恭敬老人家嘛。

我以前跟我的老师在成都，他跟我一样拄个手棍，走路走在前面。每次晚上回来吃饭时，会经过一个小庙，我的老师一到这个小庙前面，一定把手棍往旁边一挂，合个掌，才拿回手棍走过去。我说：“先生啊，这个不是大仙的庙吗？”大仙就是狐仙、狐狸精。他说：“是啊。”我说：“这狐仙你那么恭敬干什么？”老师回我：“唉唷！不要乱讲，他也是老前辈子啊。不管他修的什么道，年纪总是比我们大啊！修了七百年了，也了不起。”我听了直点头，哦！有道理、有道理。

佛的十念法门中有“念天”，就是说对天人也一样恭敬。佛在《大集经》里头甚至告诉你，一切魔王都要恭敬，这一切的魔王都是他的兄弟。比方说在佛的传记中，提婆达多这么陷害他，佛对他仍然很恭敬，没有恨他过。

念天，这个修法很难。

问：学佛应向何处求法?

说到法，就是大家的迷思了。法是什么？“正思维”，一切学理的思想。佛说的三十七菩提道品、六度万行，包括我们常念的各种经典，都是法本，都是佛传的方法，叫你参这个学理而进入。依此修行，这个是十念法门中的“念法”。

可是我们很少有人念法。要说有吗？“老师，你告诉我一个法。”大家把这个法字解释得又神秘又特别，好像说只要老师有个祕诀传给你，你就行了。真是迷信！佛那么多教理都是“法”，你不去看，多可惜啊！尤其现在《大藏经》那么多，自己怎么不去找啊?

不过，对不住，给你说句真话，当年自己没有了道，也看不懂啊。你能够把这些都看懂，你就差不多了，差不多已经成功一半，那你可以修行了，真的可以修行了。

问：学佛的人是否该拿佛的标准称量别人？

学佛的人最怕的是什么？我最怕年轻人学佛，别的没有学好，就学会了学佛的人这个毛病——学佛了以后，“我是正道，其他都是歪路”，手里拿一个菩萨的尺子丈量别人：“唉唷，这个家伙不够”，但是从来不量自己够不够。

眼睛不要光看别人，做人也一样，不要称量人家，最好称量一下自己。这个是孔子的教育，叫什么？简言之一句话：“观过而知仁”。看看人家的缺点、人家犯的错误，反省自己有没有这些缺点、错误。自己没有，很安心；自己有，就要赶快改。

看了人家的缺点，自己就如同有了一面镜子。看人家的过错，我们自己反省、自己改进。观过而知仁，就是这个道理。

第三章 有关修行35
问：若要讲求从小乘方法求证，基本应先做到哪些？35
问：何谓“四禅”？35
问：四禅八定属于“共法”，在修证佛法时有那么重要吗？36
问：四禅会受火、水、风、地的干扰，若想对治的话，非得修白骨观不可吗？37
问：不管从哪一种定境去修，最后是否应该要达到灭尽处定，才算是有定的境界？38
问：禅定与修证的关系为何？38
问：“禅那”就是思维修？39
问：佛对修行方法的“息”讲了多少？39
问：佛如何谈修定？39
问：何谓修定的“止”？40
问：那么，止在什么地方？40
问：到止的境界之后，这就算得定吗？41
问：要达到“止”的境界，是否没有一定的程式？41
问：所谓入定、得定，是否就与外界隔绝，一切不知？41
问：要怎么达到发而皆中？42
问：说到佛也骂人，都发了火了，这不算动念吗？42
问：那凡夫的喜怒哀乐起来之后，要得中节，就只能做节制了？43

问：有看到过这一句话，就可以解释这个，“心不住相，不着声闻缘觉境界，虽现尘劳，心恒清净”，就是说虽然他发怒，但心恒清净。是否可这样解释？43
问：修定的好处——十六特胜，该如何入手以达到这个境界？43
问：这十六特胜是什么呢？44

问：现在这个时代，人类和社会进步的型态都不同，如何做功德，才能真正服务社会大众？46

问：针对目前的世界和社会状况，做功德时，有没有哪一方面要特别注意、特别强调的？49

问：根据我所观察到的，很多在社会上做慈善业的基金会，他们的观念主要是“与恶对抗”，跟不好的、坏的东西或人对抗、作战。无形中形成了对立，是一种愤怒性的观念，您对这有什么看法？49

问：在念咒的时候，气用完了，再吸进来时，肺部觉得不能吸了，可是又还感觉意犹未尽。这个时候再有气，脑子里就觉得好像快要昏倒了一样，该不该放掉？50

问：我在修行的过程中，有时候能量会比较强，这时候就自然会知道一些事情，会收到或放出一些讯息，会变得非常清楚，而不用文字沟通。可不可以说明在修行上，这一方面的过程是什么原因？51
问：修行人想精进修道，应该吃生的食物吗？51

问：有些男性因为修行禁欲，又练很多硬功夫，又打拳，结果一个晚上勃起好多次，下不去，该如何对治？52
问：念咒子时是不是应该把气导向小腹？52
问：修定应该什么都不想、什么都忘记吗？52

问：这二十年当中佛教慢慢复苏，现在佛教蛮发达的。可是有许多人不信因果，甚至有许多年轻出家的人，真的也都不信因果，这样如何是好？53
问：身边没有任何欲望根源来诱惑自己，是不是就能断除一切魔障？54
问：出家人受人家的供养，应如何看待这些供养才不致滥用、犯戒？55

第三章 有关修行

问：若要讲求从小乘方法求证，基本应先做到哪些？

关于求证的方法，大小乘经典包括《华严经》、《楞严经》，其实有提到一个共法——四禅八定。四禅八定包括四禅境界以及四个定境，合称四禅八定。

问：何谓“四禅”？

初禅，心一境性，到达离生喜乐地。心一境性，依据很多大小乘经典的不同，又叫做“自心一处”，指心专一在一个境界上起作用。这个“性”不是指明心见性，而等于自然科学上所讲的“性能”、“性质”的意思。

初禅到达了心一境性以后，身心有分离之感——身跟心可以分开了，也就等于普通说的解脱开了、放开了。高深一点就是说，心物分离，体认到自己心念的作用，跟物理、生理有分离之感。因为有分离之感，生出心理上的喜，生理上的乐。

二禅，到达定生喜乐地。有离生喜乐以后，产生一种新境界，不需用离的、不需用力，会发生一种定境。为什么你们要注意研究修证的功夫？因为要有初禅的离生喜乐，二禅才能有定生喜乐、才有定境。所以你们打坐不是得定，真得了定境所产生的喜乐，程度是不同的。

能够心性专一，到达离生喜乐，已经差不多超越欲界，虽然还没完全脱开，但欲念这一层已经升华多了。而定生喜乐，在教理上来讲，已经是在光明境界里头了。大家研究经典，反而定境的功夫都不太注意。

三禅，到达离喜妙乐地，到了三禅，喜悦的心理也已经平静了，只有乐感。你们看，在四禅中，“乐”字就占了三个部份。人生都是苦，只有在禅定境界可以得到比较超越的乐感。

四禅，到达舍念清净地。舍了什么念呢？你要回转来看，就在三禅的喜乐境界上，也还是有念，而到了四禅以后，喜乐的念也没有了，才得到真正的清净境界，这才是心的解脱、清净，不受这个物理世界和心理的影响。

这不是四个阶级，是四个不同的范围，并不是说一定要修到初禅，再修二禅、三禅，再修四禅，有些人刚入手，也能够一下子就到三禅之境。如果说四禅是像阶梯一步一步来、完全不会退转，那就不得了了。

问：四禅八定属于“共法”，在修证佛法时有那么重要吗？

四禅八定的原则，不管你修大乘、小乘、显教、密宗，如果要求证佛法、追寻生命的究竟，不修四禅八定，都是错的。

四禅八定是共法，不是佛法的“不共法”。不只佛法有四禅八定的境界，外道也有，即使魔道中人也能做到。佛法则是不共法，那是智慧，智的境界。但是你要注意共法的道理，不能因为四禅八定是共法就忽视它。一般修佛的人认为：“四禅八定是共法，我修它干嘛？我要修不共法。”这是狗屁不通的话。共法大家都做得到，就你做不到？佛能通一切法，怎么你做不到呢？

换句话说，外道、魔道都做得到，你说佛法是超越了外道、魔道境界的，怎么你修持就做不到呢？

四禅八定是共法，是修证佛法必修的阶段。

问：四禅会受火、水、风、地的干扰，若想对治的话，非得修白骨观不可吗？

不一定，白骨观、不净观，对治贪欲法门、男女性关系的，其实也绝对治不了。

我以前在杭州，有个修白骨观的和尚，修到一切事物皆成白骨，但他偷偷跟我说，说“白骨也风流“啊。对治，谈何容易？对治非究竟。

但是，如果真理解透了，修白骨观、不净观，最容易改变全身的气脉。白骨观不是观其白骨就行，要慈悲、布施心，我做到一身的肌肉都烂了，都给那些五鬼众生吃掉、布施了。最后把白骨用地、水、火、风观灰了——或者用火观，把白骨烧化了；或者用水观把它泡烂；或者用风观吹散了……这就是白骨观，成就正道禅观了。要是那个空定境界存在，就得初禅了。

佛经讲的对治，谈何容易？那么容易对治啊？

问：不管从哪一种定境去修，最后是否应该要达到灭尽处定，才算是有定的境界？

这是小乘的结果，还不是大定。

问：禅定与修证的关系为何？

光有定力，不一定能把心地法门的结使去掉。

比如一个人打坐，不论外道也好、修佛也好，可以坐在那几个钟头不动，什么思想都没有。练习久了，也可以几十年不动，这是“定”的一种境界。可是一旦心口一动，还是不能进步。

禅定，唐朝玄奘法师翻译成“静虑”，或是翻成“思维修”。这是从修止观的境界来讲的，等于空，也就是大学里头讲的“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑”，玄奘法师翻成“静虑”，就是从大学这八个字之中采用的。

静虑也叫做思维修，这个是纯粹就圣谛法门的思维的解脱。思维修，有时候跟禅定没有关系。很多人的佛学、哲学理论讲得都很好听，也仅到思维修境界，但是没有得到定境，所以功德又不成就。

因此《圆觉经》上，把修止、修观、禅那，三样分开了。而大乘的《解深密经》里头，也根本不谈禅定。大乘讲的“修止”，就包括了四禅八定，是修止的初步。只有止观两个字，所有八万四千法门，离不开止观。观了，思维修，或者是禅那的思维修，都在“观”的境界，还到一个“止”的功夫。

问：“禅那”就是思维修？

有些翻译就直接把禅那翻成思维修，唐代玄奘法师用静虑这个词。

问：佛对修行方法的“息”讲了多少？

佛的弟子中，有几个人修行很得利的，一个是佛的儿子罗睺罗，一个是他最得意的大弟子迦叶尊者，也就是禅宗祖师。

佛告诉他们的修行方法，很基本、很明显，其实就是大密宗。修阿耨多罗（注：此处似应为安那般那，只是原文如此。），出、入息。现在变成练气功了，出气入气，就不对了。不是“气”的问题，是阿耨多罗的精神，那叫做“息”，出息、入息，息长知长，息短知短，息冷知冷，息暖知暖。

当时佛只简单地讲了五、六条，没有多说。出入、长短、粗细，讲了六个方面。

问：佛如何谈修定？

修定的方法，笼统的说，有八万四千种。为什么有那么多呢？这就是佛说的，我们人一呼一吸叫做一念，一念之间有八万四千烦恼。换句话说，我们平常到脑子里的思想不是很多吗？每天从早上到晚上，有多少思想你统计得出来吗？几乎没有办法。所以说“遮莫”，一弹指（即遮莫）之间，有六十到九十个刹那。一刹那之间，又包含了很多的思想。思想是没有办法计算的。所以人要得定，如果自己的烦恼念头转不了，可以骗人，没有办法骗自己。

佛在八万四千法门里头，选定了告诉你们，初步的修持要修安那般那，修出入息。这个“息”是什么东西呢？就是中国字休息的息。

问：何谓修定的“止”？

脑子里、心里一个杂念都没有，气血停了，这是“止”的境界了。呼吸往来，很长才会有一次，等于没有呼吸了。这是“止”了。

问：那么，止在什么地方？

没有地方，空无边处。就是意念清净了，不在身体内外中间，感觉都没有了。在身体内外中间都有感觉，只要得止，即使在身体内部也没有关系。没有一个地方的。

问：到止的境界之后，这就算得定吗？

这是初步的得止。也就是儒家大学之道中所讲的“知止而后有定”。儒家讲得也很清楚，知止以后，进一步才能说得定；定了以后有境界，则是能静；静以后得清啦！清了之后，身体感觉的障碍就没有了。而后能虑，这个虑不是指思虑，而是一种自性智慧的发起，不是思想。当智慧发起了，所谓的神通就无所不至；这个智慧的境界，在中国的儒家来讲，叫做“虑”。所以后来玄奘法师翻译禅定，就采用大学的说法，翻作“静虑”。他是正统的孔子后代（一笑）。

问：要达到“止”的境界，是否没有一定的程式？

对。之前所讲的六妙门（注：“出入息念”中的“数、随、止、观、还、净”六项）是渐进的，有时候可以不用这个方法。只要心念专一、一切空了，也可以达到“止”的境界。有些利根、第一等聪明的人，不一定靠这个路走。直接进入“止”，绝对可以，不是没有的。但是要没有杂念、没有妄想。

问：所谓入定、得定，是否就与外界隔绝，一切不知？

之前有讲到六妙门的“止”，“止”里头已经有“观”了。观，一切都了解，外界的一切心因、一切都知道。止观是同时，即止即观、即观即止。在止观得定以后，并非什么都不知道。一般人认为“这个人入定了，什么都不知道”，这是错误的观念。哪有什么不知道就叫做修道？那你何必去修啊？拿十几二十颗安眠药吃下去，包你得定（众笑）。

不是的，真的得定以后，什么都知道，什么念头都清净了，没有身心的障碍。真得定的人，若有人无理取闹、打你的耳光，你一点都不动心，也不生气，也不会笑一下。换句话说，这个人骂你你不生气，这个人恭维你也没什么喜欢，因为知道这些都是小孩子玩的梦话、空话。

一切清净，一切都知道。

在孔家后代子思的着作《中庸》里讲：“喜怒哀乐之未发，谓之中。”喜怒哀乐，烦恼痛苦高兴，一切皆空了，这个对了。喜怒哀乐，发而皆中，至中和，天地位焉。

问：要怎么达到发而皆中？

你说得道的人会不会作梦？有没有喜怒哀乐？也有，佛也骂过人啊。发而在中间，就是该止即止，他心中没有动过念，嘴里好像在骂你，但他自己心里空空，就发而在中间了，都在中庸、空的状态里头。

问：说到佛也骂人，都发了火了，这不算动念吗？

他那个发火不同啊。外表上好像有，但心里头没有火的，没有仇恨的心。一般人发火，自己的

心里非常生气、怀着仇恨的心，那是凡夫了。而中庸不是这样的。
问：那凡夫的喜怒哀乐起来之后，要得中节，就只能做节制了？
节制是压制，心里硬压下去，会得病的。

问：有看到过这一句话，就可以解释这个，“心不住相，不着声闻缘觉境界，虽现尘劳，心恒清净”，就是说虽然他发怒，但心恒清净。是否可这样解释？
对。

讲到“观”，这个境界就高了。到了观以后，念念清净，回到本来清净面目。也就是说，回到宇宙父母未生以前，我们的生命究竟所在的地方。
本来清净，那个叫“还”，就是自性清净。
问：修定的好处——十六特胜，该如何入手以达到这个境界？

十六特胜，是小乘修定讲的佛法原理。修定，比如修呼吸、修安那般那、修白骨观，或者修任何的禅定、修心地法门，若能得定，会有十六种特别的“胜”——指欣来了，胜利、成功的意思。这是佛学的“名数”，就是一种理象论。

特胜与四念处（不净、是苦、观心无常、观法无我）、止观一样，从“调心”开始，把心念搞清净，终止于非非定，达到非非想定这个境界。次序也就等同刚才讲的九次第定。开始是调心，像我们一般人打坐，老实讲心都没有调好，心都散乱的。没有宁静过，不算调心。

调心是心宁静了以后，达到四禅八定的非非想地了——“地”是指程度，地地有观照，你注意这个话。每一个定的境界，有观有照。什么叫观？自己都知道，有个境界存在了。观就是思想起了观察的作用，是自己自然的，不需要另外去观察。照则跟观不同了，好像灯泡或太阳出来，自然照明了。这个叫观照。所以地地有观照，每一次、每一个功夫的进度，有观照的作用，“能发无漏善念，厌恶自害之事”。

所以打坐修行能够发起的“无漏”，最后无漏，圆满了，没有一点渗漏、没有一点坏的东西，像一个皮球充满了，而至于至善的境界。

如此一来，自然心里头厌恶了自害之事，起心动念时如有错误的心理思想，自己都不喜欢了。既不欺人，也不欺已，故名特胜。
问：这十六特胜是什么呢？
怎么叫十六特胜呢？很有名：
一是知息入，知道气从身体进来的作用。
二是知息出，出气的时候很清楚。

三是知息长短。息的长短特别注意，不是吸一口长气再呼出来就叫长；而像庄子所说：“真人之息以踵，众人之息以喉”，普通人呼吸只到肺部，有功夫的人呼吸达到足底心。这叫知息长短，所以当你呼吸很短，上半身有、下半身没有，拿普通的话讲，就是身体不够健康了。
四是知息遍身，到了最后，你晓得每一个细胞自己本身都在呼吸，不只是你鼻子在呼吸。

五是除诸身行，身上的障碍没有了，没有障碍，当然也没有病痛了，病痛在心行里面是小事。行是什么？是运动。甚至于定到最后，心脏好像没有跳动了、呼吸停止了。
六是受喜，心里非常高兴。
七是受乐，生理上的乐。

八是受诸心行。心里头起一个思想念头，生理上马上感觉到。比如说在定境中，你起了个坏念头，自己会受不了、吃不消，身体都不对了。

九是心作喜，是不是跟第六个重复了？不是，第六是受喜，受是感觉，而“心作喜”不是感觉到，而是心理状态另外起了喜悦的境界。

十是心作摄，指心的作用。比如说你从北京来，坐在这里念头一动，就知道北京的事了。无所不在，此心遍满虚空。这是比方，不要去玩这个。
十一是心作解脱，自己不会被思想、烦恼、情绪困住。
十二是观无常，知道世界上一切都靠不住、都会变化，没有永恒。
十三是观出散，一切万事万物没有永恒，都有消失的一刻，都是空的。
十四是观离欲，这时候脱离欲界了，已经完全超越男女爱欲，没有了，变成喜乐境界了。
十五是观灭，自己身体可以丢了，身心都可以起变化的。

十六是观弃舍，即时都放下，什么都可以丢下。所以禅宗很多大师修到了家，年纪到了要走时，说句“再见”，一打坐，眼睛一闭，走啦。弃舍，把身体丢在这个世界上，好像屙了一坨大便在这里就跑掉了一样。
这是十六种特胜。

问：现在这个时代，人类和社会进步的型态都不同，如何做功德，才能真正服务社会大众？

真正的修行在于行为，要做到实际的事。真正的佛家的大乘精神，是完全忘记自我、个人，而

去为众生做事的。释迦牟尼把它归纳起来，有六个方向，在梵文叫“六波罗蜜”，“波罗蜜”就是到达那个目标的意思，包含：布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若（即智慧）。

这六个方向是两个目标，一个目标是为自修自养，为自已的；一个目标是自己要慈悲、爱众生，不只是爱人类。
简述如下：

1.布施，就是基本上都替众生着想而做的，一切都不为已，就是没有条件、没有要求、没有收获的付出。

内容包括三方面——第一个是“外布施”。思想怎么帮助、拯救这个社会。小我部份，是指别人所需要的钱财、物质等。我这里有，毫不考虑，都给他。就大我来讲，要有牺牲我自己的性命来换这个社会更好的心念。

如果要举个例来讲，内容太多太多，要把握的就是一点原则——有一点、一念自我私心，都不算。但没有人做到，包括现在这些宗教的教主都没有一个做到的。都只会讲理论，要做到完全不顾虑到自己，很难的。

第二个是“内布施”，内布施是指精神上的布施。传布知识（教书）、给人家解决问题（像法师啊、神父、牧师），做的都是精神布施。这都是讲原则性的。

第三种最难了，就包括了外布施和内布施，综合起来叫“无畏布施”。使人家没有恐怖、没有烦恼。
2.“持戒”，持戒的内容也包括了三个方面。

第一个方面就是行为，自己的行为处处有个规范。这个规范的内涵又有两点。一个是消极的——自己从来不会做坏事，不会讲坏话，不会犯错误。包括古代东方西方的道德传统，及现在的法治观念，都在内。

积极的呢，是自己做好事，也影响大家一起做好事，不但人类，包括整个世界一切众生，都是博爱、康乐的。这还是有形象、有作用的。

第二个是内在的，自己修持，不管禅定也好、不禅定也好，自己的思想、动念，最后都修持到没有一点坏的观念，都是光明清净的。这是内持戒的一部分。

3.“忍辱”波罗蜜，意思就是勇敢，自己甘愿受一切罪，等于基督教的耶稣，能为世人吃罪，而自己上十字架牺牲了，这个儒家叫做“大勇”。
忍辱也包括三个内涵。

一个是有形的忍辱，譬如我们活在世界上，随时有艰难、痛苦，读书也一样，有很多挫折，很多不满意，都要忍过去，要原谅别人、原谅环境，转而要求自己。这种修养很痛苦的，要对付自己，“真的忍住”。在行为上这是有形的。

进一步到了“内忍辱”，修养到这个程度，任何人对不起你、甚至要杀害你，都没有什么关系，能够慈悲他、教化他。心理上没有一种“忍”的作用。

第三种内涵的忍辱，是做到非常自然，也无所谓一个人的不对，看一切众生都一样，心里头都没有事了。

4.那么中间有一个叫“精进”，就是不断地努力，不断地对自己要求上进。“精进”在六度中处于是间的范围，做学问也好，做功德也好，都要不断的努力精进，不能松懈，要求很严的。
5．后面两个专门讲内在修养，一个是“禅定”。
6.然后是“般若”智慧的开发，成道了。

总而言之，你现在问的问题，归纳起来很简单，自己做每件事、每个行为、每个思想，观察一下自私的成份占了多少？自私成份慢慢愈减愈少，甚至没有了，就是真正做功德的深层内涵。
问：针对目前的世界和社会状况，做功德时，有没有哪一方面要特别注意、特别强调的?

事实上，今天的人类文明，做功德、做好事的观念，已经普通存在了。过去不管是西方、东方，什么社会环境、历史的经验，做功德都是从个人出发的。十九世纪以后，思想改变了，说民族自由，这个社会观念就独立起来了，自然而然，大家都在做好事了。你知道的啊，你专门管这些事，每个公司都组织福利啊、组个基金会啊、养老啊、保障的，都在做了。

但是不要研究内容，那个资本家做社会福利工作，实际上为了免税啊。他也在盘算这样钱会用得少……虽然是假的，但也在做了。

什么老人基金会啊、贫穷救济会，都在做了。做了之后，有些人还利用这个，自己来占利益。

问：根据我所观察到的，很多在社会上做慈善业的基金会，他们的观念主要是“与恶对抗”，

跟不好的、坏的东西或人对抗、作战。无形中形成了对立，是一种愤怒性的观念，您对这有什么看法？

这个就应该要告诉他们，真正的布施是无私的，不应该对立，要都能够忍受。像刚才讲的“忍辱”，忍辱就是原谅一切邪恶。

从道德来讲，若有“我在做好事”的观念，那就错了，已经对立起来。真的做功德，是没有这个观念的。

我听说，你收养一个孩子，把他留在身边带他，你并没有期待这个孩子将来长大能赚钱供你吃穿，这个就是对的。这就是无私的付出了。

社会上有些基金会、资本家，做功德的理由都不够格的。但就像我刚刚说的，他们总算还是做了一点。虽然是假的，也做了一点。

问：在念咒的时候，气用完了，再吸进来时，肺部觉得不能吸了，可是又还感觉意犹未尽。这个时候再有气，脑子里就觉得好像快要昏倒了一样，该不该放掉？

你怎么晓得气吸进来了，肺充满了？呼吸进来到气管，两个肺是呼吸经过最重要的机器。肺是过滤的机器，你有没有看过肺？你把动物的肺买来看，上面是薄薄的一层白膜包住的，这一层白色的外衣非常细，有孔的，我们为什么会气喘、生痰？就是外面这一层纲膜被很多水给冻住了，那些空孔不通了，就会气喘、生痰。所以肺是过滤呼吸进来的气，不是说肺吸满了就叫充满了，不对。

你氧气进来太多，在里面变二氧化碳了，所以难受嘛。耳朵为什么气进来会呜呢？如果气没有了，耳朵也会叫的。中医告诉你，“耳通气海”，通到下面，所以有耳鸣，或者耳朵蒙住了，肾气不通。

你坐到发晕的时候，还在吸气，你不要憋死啦！它是个来往作用嘛，你把气老是憋在那里干什么呢？真是晕，就要放。

问：我在修行的过程中，有时候能量会比较强，这时候就自然会知道一些事情，会收到或放出一些讯息，会变得非常清楚，而不用文字沟通。可不可以说明在修行上，这一方面的过程是什么原因？

这是禅定会经过的一个境界。甚至你太注意用它，会发各种神通，能够知道人家心里想什么、能够知道未来的事。但用久了不好，自己的进步会受限。

等于一个东西分两面，一个体、一个用。你现在讲的是心性的，静定境界在禅定、修禅时会发生的；还有更大的功能、神通，都会起来。这条路是不宜走的，一定会偏差的。它与“明心见性”那条路偏差了，这里差了一点，将来后果就会偏离很远了。

最好目前暂时不要用，不要多注意它。归到自己清净，把它放掉。

问：修行人想精进修道，应该吃生的食物吗？

不，要吃煮熟的。

如果吃生食吃得很习惯也未尝不可，像牛、羊一样吃生的也是可以，但是你有看过牛羊活一百年的吗？西方人觉得生吃比较健康，等到将来有结论再看看嘛。

问：有些男性因为修行禁欲，又练很多硬功夫，又打拳，结果一个晚上勃起好多次，下不去，该如何对治？

这叫“亢阳不悔”，这是非常危险的。肾脏到前列腺一带都发炎了，这是不正常。如果他有太太，做爱一次就好了。

所以一个朋友往生时，旁边的人告诉我，他那命根子硬得像铁棒一样，我说那不是好事。

问：念咒子时是不是应该把气导向小腹？

教你念咒子，没有教你小腹问题啊。为什么念咒子时呼吸要把小腹鼓起来？那么你的用心就没有专一在念咒子上了，而是念丹田、念小腹啊！小腹鼓起来就是功夫？那找那些怀孕女人，每个功夫都得阿罗汉了。

念咒子，心气专一，念什么咒子都一样，一口气顺着念，身体端正，不要管小腹了。自然念诵，身体端正，你不要再注意这个呼吸啦、配合啦等等，那是两回事。你们现在考虑的，就是生怕肚子掉了，是不是（一笑）？

问：修定应该什么都不想、什么都忘记吗？

千万不要把昏沉当成入定，这很严重。这是佛说的，不是我说的；要是把昏沉当成禅定，你宁可不要修，他生来世的果报，会堕落到畜牲道去，那可以不用脑筋了。

我也经验过，我当年修空念定、无想定，修了一年。修到什么程度呢？我老实告诉你：我这个

人书读得不少、文章写得也不错，结果试着修无想定试了一年，什么都把它忘了、丢下了。我想写信给一位定来师父，拿起笔却写不出来，连个“定”字都写不出来，真的想不起来。

这个时候很害怕啊！奇怪，明明晓得，心里都清楚，就是写不出来。所以说“无想定”的这种遗忘是很可怕的。庄子有一句话也是类似意义：“哀莫大于心死”，人到灰心，心念不清醒，完全丢掉；灰心到了极点，人就变傻瓜了，变猪头猪脑了。明明有感觉，却没有多大的思想，想写信都写不出来。

我一察觉到这样不行，就要自己马上恢复：自己知道，慢慢地提起念头。一个月以后，我全然恢复了。

这是告诉你经验，不要把昏沉当作入定，不昏沉、不散乱，这才叫“定”。

问：这二十年当中佛教慢慢复苏，现在佛教蛮发达的。可是有许多人不信因果，甚至有许多年轻出家的人，真的也都不信因果，这样如何是好？

不信因果，那有什么希奇呢？现在教育不同了。我们过去中国文化、外国文化，基本上人类文化过去是无形中相信因果，注重道德。而现在人，你说“对啊！现在人没有道德。”我说你错了，还是有，不过他的观念不同了，现在年轻人讲“价值”论，价值观念，看一件事，先看“有没有价值啊？”其实他不知道：道德就是价值。

现在你埋怨这些年轻信佛的，年轻朋友不信因果有什么关系呢？我有个小朋友演培法师，他已经过世了，他当年在重庆的时候，在太虚法师的汉藏教理院念书。演培法师后来到了台湾，在善导寺做方丈，结果被小和尚、居士们给赶走了。后来演培法师讲演中就讲：“讲到佛法，就是因果，”这是他讲的，不是我讲的，你们注意啊！“现在人不信因果，太可怕了。现在人啊……”注意，他要吧出家人了，可是他自己是出家人、大法师。现在啊，轮转过来，“居士怕因果”，有些刚刚学佛的人怕因果，“因果怕和尚，和尚怕居士。”（一笑）

所以我说那有什么希奇？你不要惊讶，这些年轻人他现在反对因果，等他年纪大一点，慢慢就会知道因果的可怕。就是等待年龄了。

问：身边没有任何欲望根源来诱惑自己，是不是就能断除一切魔障？

老子说：“不见可欲，其心不乱。”有个可欲的来，你就依他起受，来影响了。我们来说真话，不见可欲，其心不乱。我有个朋友，他一生清白，没有讨姨太太、没有二奶，他就讲：“所以啊，像我们这样很好；如果再清净，更好啊。”我说再清净、完全没有，很好吗？你以为“不见可欲”，没有欲望来引诱你、没有魔障来引诱你，是很好的吗？你很寂寞，那个也是魔障，寂寞也是魔障啊！

你觉得一切功名富贵、男女饮食包围你，是魔障；没有，也是魔障。你求之不得，也是一苦——求不得苦啊！古人有所欲，那你说这个修行要怎么样修？

问：出家人受人家的供养，应如何看待这些供养才不致滥用、犯戒？

马祖门下有位俗家姓陈的大禅师——睦州禅师，他是大彻大悟，成佛得道的人，他有个外号叫“陈蒲鞋”。他出家悟道以后，回到偃州家里住，他的母亲还在，家里并不富有，所以他出家一样奉养母亲。

也许有人想：出家人养母亲容易啊！大家居士供养钱，买米买布来养母亲嘛。欸！这个犯戒的！居士们供养钱是供养给禅师，因为他出了家，代表“佛、法、僧”的僧，居士们这是供养三宝的。大家供养他的钱，他只能拿来做佛事，若是自己拿来孝顺母亲，等于是大家孝顺母亲，他就欠了众生的账，睦州禅师不干这个事。因此他回到家里，为了孝顺母亲，自己坐在那里做苦工，编蒲鞋去卖。卖的是自己的劳力，卖了蒲鞋赚来的钱是属于他本人的，可以拿来孝顺母亲。讲到戒律，讲讲古代做事的风格，给你听听。

所以出家人对于《楞伽经》要读清楚。你们天天念《楞伽经》，早晚功课经上有两句话要特别注意：“忖已功德，量彼来处。”说到雍正皇帝，他很严格，经常抄人家的家，贪污官吏满门抄斩，财产都拿出来。雍正有个部长，是杭州一个和尚还俗的，学问很好。雍正也晓得他做过和尚，两个人很对头。有次这位部长搜查一个贪污官吏，财产、账目都交清了。雍正一看缴回了那么多财产，满意的说道：“嗯！你这次办事办公，很有功劳。财产没收！可是你办得很辛苦，这一部分归你吧！赏给你。”这位部长就讲了：“皇上，我不拿，跟我没有关系，请您收回去。这是国家的，不要给我。”雍正问：“为什么你不拿？你办公很有功劳啊，那么辛苦。”“唉呀，皇上，要忖已功德，量彼来处啊。”雍正一听笑了，“咦！你还没有忘本，好！”他是和尚出身嘛，做大官、做部长，还知道要守戒律。这就是“不与取”，不犯盗戒，不与取——我不要这个贪污的钱，国家收回去。

提到这个问题，就是这两句话：“忖已功德，量彼来处。”

第四章 有关打坐59
问：打坐时的“气”、“息”，指的是什么？59
问：睡着时的呼吸会缓慢而变浅，也是属于“息”的境界吗？59
问：那胎儿也处于“息”的状态吗？60
问：在打坐时，心和息的关系为何？60
问：打坐修炼时，应该要“气沉丹田”吗？61

问：打坐时，应如何让自己静下？62
问：静坐时，应如何“数息”？62
问：数息时的一呼一吸，呼气时用鼻子或嘴巴都无所谓吗？63
问：那么“数息”对修定而言意义何在？要数到什么程度？63
问：“数完息，心定下来之后呢？64
问：晚上打坐时，想睡怎么办？65

问：打坐的时候，感觉呼吸愈来愈静，愈来愈慢，嘴巴骨头像都很有活力，上颚也感觉很有生命力，这是怎么一回事？66
问：为什么人自觉功夫做得好时，性欲就会冲动？67

问：有些朋友七天禅七下来，单盘还好，如果是双盘的话，就有便秘现象，这是怎么回事？68

问：有人练习打坐引起了某些毛病，如果不管它、不吃药，一直练习打坐下去可不可以？68
问：打坐时，脚会发酸、发冷，有没有什么可吃的药？69
问：修行打坐时，身体酸痛、难过，静不下来，该怎么处理？70
问：修持打坐可得身体上的喜乐，这样的喜乐可以一直追求下去吗？71

第四章 有关打坐

问：打坐时的“气”、“息”，指的是什么？

婴儿出生，脐带截断以后，鼻子开始呼吸。当婴儿在娘胎里时，虽然不用鼻子嘴巴呼吸，但其实婴儿还是在呼吸的，只是看不出来。母亲在呼吸，他接受。所以你打坐入定，定到了极点的时候，外表的呼吸完全宁静了，那才叫做“息”。也就是道家所说的“胎息”，不呼不吸，宁静了。普通什么练气功啊、练呼吸，都是错的。

人的呼吸是一进一出的，氧气吸进来以后，变成二氧化碳，所以自然需要呼出去。呼完了，又要吸进来，我们体内的氧和二氧化碳随时在新陈代谢。而在一呼一吸中间，有个空档，有一刹那间是不呼不吸的。这个叫“息”。

问：睡着时的呼吸会缓慢而变浅，也是属于“息”的境界吗？

不完全是。

你试着观察一个人睡觉看看。世界上什么相最难看？死人并不难看，睡相最难看（一笑）。你看一个人睡觉，没有五分钟安静的，不是手指头、脚趾头跳动，就是表情有变化，都没有安定。而且你听，睡觉时不论打呼、呼吸都有韵律的。除了有一刹那，你听不到呼吸来往的声音，那一刹那才是真正睡着了。

一个人睡觉呼吸时，都在作梦，醒了就忘掉，只有不呼不吸的那一刹那，完全不动了，才是真的睡着，也没有梦境。

所以一个人睡了一夜，真正睡足只有十五分钟，这十五分钟没有作梦，像胎儿一般，才是“息”的状态。如果这十五分钟完全睡足了，够你白天一天用了。

问：那胎儿也处于“息”的状态吗？

对。所以要你们看那本《入胎经》（注：《佛说入胎经今释》，老古文化出版）。胎儿在娘胎里头七天一次变化，三十八个七天，九个多月，就出生了。一开始是精虫和卵脏凝结了，第一个生起的这股风，这个“息”不是空气，没有办法用确切的中文来讲，勉强用现代科学的词来形容，就是生命的一种能量。

所以一般都讲错了，以为“气”是呼吸或是空气的气，错得一塌糊涂。这个“气”指的是能量。

问：在打坐时，心和息的关系为何？

“觉”和“知”是两回事，有觉有知，那是心的状态。心的状态跟息合一了，这个就是真修持的境界。

打坐时，呼吸停了，那个是“息”，但是后来你念头一感觉到“呼吸停止了”，呼吸就来了。换句话说，一个是心理的，一个是生理的。呼吸一来了，念头也来了。像一个人有生气的时候，呼吸很粗。又譬如我们在睡觉睡不着时，会听到自己的呼吸吧？那也是很粗的。等你真睡着了，就听不到呼吸了，心跟呼吸已经分开了。

真正严重的，比如一个人很认真、很专一的思考一个问题，那个时候暂时好像没有呼吸，因为思想太专一在某一件事情上。心动气就动，念动气就动，可是它两个又不搭嘎的，互相矛盾。

修定呢，就是把这个矛盾统一起来，心念静止不动了，气息也定了，这个时候人得定，那你的身心变化起神通妙用，都是从这个地方来的。

问：打坐修炼时，应该要“气沉丹田”吗？

呼吸，就像轮胎气扁了，再打气进来一样。也有很多学气功的人来问我：“老师啊，怎么把气停留在丹田？”丹田在哪里啊？肚脐下面这里是道家说的下丹田，还有中丹田、上丹田。三个

丹田，你要停留在哪里？下腹这个地方，都是肠子。
所以人家问“气沉丹田”，我说那是一句话，就是气充满的意思，没有那个丹田的啦。

你看汽车的轮胎，没有气了，拿个打气筒打进去，你叫这股气停留在轮胎的中间不动，行吗？不行，一定充满。所以你呼吸气进来，念咒念完了，你觉得没有气，吸个气进来，是充满全身，没有什么只充满肺部、充满丹田的，那不合逻辑。
问：打坐时，应如何让自己静下？

你们打坐是不是在静坐？不是，一般人打坐起来，叫做“静闹”，一边静一边闹，脑袋里万念齐飞，一边在后悔，思想停不了，自己的呼吸如何，一点都不知道。

因此到了隋朝时，天台宗智顗大师把修禅定的方法，整理成六个步骤的法门，叫“六妙门”——数息门、随息门、止门、观门、还门、净门。
问：静坐时，应如何“数息”？

观自己的呼吸进出，把呼吸自然的一进一出，叫做一息。数这样一呼一吸十次，中间要没有一个思想念头插进来，这叫做“数息”。

宋朝的陆放翁词中有句：“一坐数千息”。陆放翁晚年打坐修道，他说一坐在那里啊，几千次呼吸他都记下了。我说陆放翁在吹牛，他做不到的，文人都爱说大话。

你试试看，比如念佛、念咒子、修准提法，真的念佛的时候，一边念一边算，算到十声中间没有一个杂念，才叫念佛。要是十声里面想到“明天那个股票不知怎么办，他妈的”，那就不算了（一笑）。

现在世界各地很多人修禅宗，打坐时用数息的方法，一坐就是一个钟头，数了多少啊？我说他们：“你这是修会计啊，不是修佛嘛！”你把呼吸的数字记到一千一万有屁用啊？

呼吸，是生灭法，吸进来、出去了，跟流水一样，也跟蜡烛的光一样——后来的一直补上前面的，当你看到时，那亮光已经消灭了。
问：数息时的一呼一吸，呼气时用鼻子或嘴巴都无所谓吗？

不对，要用鼻子，自动的、自然的呼吸。严格来讲，不仅仅是鼻子，只是我们还在初步修行，所以利用两个鼻孔。
实际上讲呼吸，人身上十万八千个毛孔，每个毛孔都在呼吸。

比方以前战争活埋敌人时，只要埋身体一半或是三分之二，就不能呼吸，鼻子露在外面也一样，照死不误。

所以普通人以为生命光靠鼻子呼吸是错的，整个身体，连肛门、前后阴、脚底心，都在呼吸。这个太深了，你先管鼻子就好。
问：那么“数息”对修定而言意义何在？要数到什么程度？

人的呼吸是自然来往的，你知道自己在呼吸，所以你才能记下它的数字。打坐时开始数息，你看这时候忙不忙：第一，呼吸自己本身在忙；第二，你要记住呼吸；第三，要管住自己没有记错；第四，又要管住自己不要起杂七杂八的念头。
七、八个心同时在用，所以没有得定，没有达到心一境性、定生喜乐的境界。

那么天台宗为什么采用数的方法？这里有个巧妙。因为呼吸是自然往来，你心又很散乱，那么数息等于是拿呼吸作为绳子，把散乱的心神集中起来，拴住就好。所以说数一下，心定了，就不要数了。
问：“数完息，心定下来之后呢？

数息心定之后，再来就是随息，可是随比数困难。你知道自己气进来、气出去了，中间没有其他的思想，这个叫“随”。

随什么？心随气息，也就是气息随心。这样慢慢修持，当心念完全静止、不散乱时，气息也静止了，这叫随。
后来道家修持，称这个随的境界叫做“心息相依”。心与息互相依靠，两个结合了。

道家修行讲求阴阳结合，这“阴阳”中是个代号，可是普通人不懂，听到阴阳就想要找个异性一起双修。其实阴阳只是两个代号，一个心理状态，一个气息状态。心息相依，就是“随”的境界。

“随”的境界注意在心跟息两个方面，这时候不要管身体，慢慢的心念完全停滞，一个思想都没有了。
问：晚上打坐时，想睡怎么办？

你晚上打坐想睡的话，有两个方法。一个方法是自己坚持不睡，持续打坐下去。这个时候，你

要真做功夫，自己把习惯转过来。想睡时，就让它这样，倒了睡，不要管姿势。慢慢的，一下精神来了，就可以到天亮。

另一种方法，当你疲劳时，就暂不打坐，睡醒了再起来打坐。不管是夜里也好，早上也好。有这两种方法。

这个原理何在呢？有人问释迦牟尼佛：“人为什么需要睡眠？”他说：“人不需要睡眠。睡眠是习惯。”佛从两方面分析了睡眠的原因，一种是心理的疲劳，人碰到不如意的事、灰心了，什么都不想就想睡。另一种是生理上的疲劳。但是佛说这两种都是习惯来的，都可以唯心去改变的。

所以讲学佛、修道，有五个东西要记住，叫五盖。把你的智慧、光明、生命力量给盖住了——财、色、名、食、睡。财是要钱，要物质的享受；色，男女关系，性的欲望；名，喜欢荣誉，想出名；食，饮食；第五个是睡眠。

这五个叫五盖，你把这五盖拿开了，就成道了。

问：打坐的时候，感觉呼吸愈来愈静，愈来愈慢，嘴巴骨头像都很有活力，上颚也感觉很有生命力，这是怎么一回事？

这分两部分来讲，第一，关于呼吸的问题，一个真到达静定境界的人，鼻子呼吸没有了，不是完全停止，其实还在很轻微的进出。要做一个实际的实验的话，过去中国人用灯草，灯草很轻的，或用头发、鸡毛放在鼻下，没有被吹动，才是真到这程度。实际上还是有呼吸的，只是非常微细。这个在中国的天台宗，叫“止息”。

“止”的境界，也是“息”的境界。这样一来，你自然地感觉到有下沉的作用，充满了。

慢慢地，到最充满以后，就不需要鼻子、也不需要肺部了。这种原来呼吸的进出的感觉，落到下腹，到男人生殖器的顶点，女性则到达阴道口，都在呼吸了。

中国道有的庄子有两句名言是事实：“众人之息以喉”，一般人的呼吸只到喉部到肺部，“真人之息以踵”，得道的人的呼吸可以到脚部，气沉下去。

气这样一沉下去，并没有说完全断了，很久会来一下呼吸。那么像牙齿、这个骨头这里，当然气都充满了，这两边都绷紧了以后，气自然冲到顶，使脑下垂体的荷尔蒙下来，口水就愈来愈多。最后一种最好的口水排下来，是甜的，但不是白糖那种甜，这种特别清凉，你让它自然吞下去，慢慢下去之后，你的皮肤、身体整个都会改变的。

问：为什么人自觉功夫做得好时，性欲就会冲动？

你说功夫做得好的时候，性欲就非常冲动，这是好事，恭喜你。但是普通人有什么办法？就是把它用了、把它放出来就好了。放出来就没有了。注意是“没有了”，不是“空了”。没有了，再等到自然的成长，成长得差不多时，它又来了。

中国的道家，画一只老虎、画一条龙，说叫“龙虎斗”；性欲一来，叫做“猛虎下山”，要吃人了。道家把思想、念头叫做龙，因为它控制不住、变化无常、呼风唤雨。

所以印度的佛法到了中国，多加了两个罗汉，一个降龙，一个伏虎，就是这么来的。原来是没有的。龙跟虎降伏不下去，什么功夫都白耗。这一方面的修炼是唯物的、唯生理的，是最难的功夫。

不要看印度啊、密宗啊，修道的那么多，就我当年调查老前辈那些喇嘛、活佛，每一个都给老虎吃掉了，几乎没有一个做到。

当你功夫做好了，精下来，冲动了，阳物就举起来了。女人呢，功夫做好了以后，一般女生不知道，两个乳房就涨了，冲动了，下面的情欲也冲动了。女的来的慢，可是来了的力量很强很大；男人即时冲动，即时一下就消散。

人不健康、生病、衰老了，这个东西就没有了，可是生理很难过。等到这个来了，身体一愉快了，跟着性欲就起来了。可是这里你注意哦，那个东西一起来，身体也健康了，精神也来了，很舒服。受得了还是受不了是思想问题、心的问题，这是两个东西。

好懂得了这个原理，怎么样把心念清定、转化，老虎升华了，这个老虎不是老虎了，那，不得了了。

问：有些朋友七天禅七下来，单盘还好，如果是双盘的话，就有便秘现象，这是怎么回事？

双盘会便秘，这是臀部以下的神经到大腿这里的气脉不通所导致的，因为不会双盘，想赶快地双盘，一双盘以后肛门自然夹紧了。肛门夹紧修习惯了，直肠不容易张开，就形成便秘了。加上脑神经的紧张，初学单盘、双盘的人，脑神经无形中都在紧张状态。

有些修道人性交的时候故意忍精不放，以维持时间长，把肛门夹紧，这会造成大便与小便的中

毒。大便中毒那个臭气上来是很厉害的，有些修道人胸口发疼，脸上呈现紫黑色，黑中有红，那就是中毒现象。

问：有人练习打坐引起了某些毛病，如果不管它、不吃药，一直练习打坐下去可不可以？

这个讲心地法门，心地放得空，见地没有问题，就没问题；心地放不空，见地上一点道理都不清楚，那就会有问题。

一个人学打坐，你先要问他为什么学打坐？如果他说是要学佛，你再问他：学什么佛？我常常说，世界上没有一个人有资格跟到释迦牟尼佛学，他是太子，把功名富贵丢掉修道成功；你们呢？每一样都丢不掉，你学什么佛啊？

佛经上都教人要发“阿耨多罗三藐三菩提心”才能学佛，可是一般人连什么叫“阿耨多罗三藐三菩提心”都不懂，佛要我们悲心，哪个人有悲心啊？佛要我们布施，哪个人做到布施？都是抓来给自己的。布施是叫你统统拿出去啊，哪个人做得到？做不到学什么佛呢？

一般人学佛的心理，讲好听一点是好奇，讲不好听一点是贪便宜。打坐很舒服啊，可以健康、长寿、菩萨保佑，这个心理，比买卖股票以几百块钱想发财赚几百万的人比起来，还更严重！这种心理能够成佛？我第一个就不信。

世间哪有不经艰难而能成功的事情？何况学佛？

问：打坐时，脚会发酸、发冷，有没有什么可吃的药？

那要先做脚的运动，光靠药来不及的。会发酸、发冷是身体内部有风寒，身体里头有风，表面看不出来，平常怕风；有寒的人，非常怕寒；里头发炎的，怕热。冬天里只穿一件短袖的，那不是身体好，是里头有病。

我曾认识的一个修道家，七十多岁，人在台湾，极冷的下雪天还光着脚，盖被子不盖腿，看起来功夫好，面孔红红的。我心里想：大概一、两年会走掉吧！结果一年半就死掉了。那是一种病态，你假如读《易经》，里头说圣人“与日月合其明，与四时合其序”，就知道其中的道理了。天冷的时候大家怕冷，他不冷，表示他反常了，反常者必死。

至于密宗行者修拙火修得好，不怕冷可以，那要辟谷以后，完全清了，专门修拙火。但修拙火修得好也没有用，你查查看，拙火修得好的有没有活到八、九十岁？没有！生命能量用得过多的缘故。

问：修行打坐时，身体酸痛、难过，静不下来，该怎么处理？

身体难过时不要动它，不要摸摸腿啊、搥搥腰什么的。你这个时候两腿难受，有没有感觉？有啊！但是老子不理你你就没有了。它有，你不管嘛，你知道它难过就好了嘛。

你知道身上难过、有障碍，那个“知道”，并不在这个难过、障碍上面。这样清楚了吗？就很清楚嘛。要是这个时候你还静不下来，就是你的业报、息气的问题。其实知道当下清净，当下已经空了嘛。

这就是《心经》第一句说的“观自在”。像这样，你随时看自己的念头，不怕念头哦！思想念头来了没有关系，只要记住：一切思想、念头，如空中的飞鸟，过去就过去了，它自己空自己，不是我们去空它的。一切思想、念头，感觉如水上画花一样，永远没有一个痕迹可留的。当下就是了，也不要管身体。你的感觉知道这里痒、知道那里痛，而那个“知道”是不痛不痒的。

问：修持打坐可得身体上的喜乐，这样的喜乐可以一直追求下去吗？

修持的喜乐是全身得轻安，头顶下来全身发清凉，最后两个腿发大乐的境界。这个乐、两腿的快感，比男女关系还要舒服。到这个样子才可以修定，在密宗就讲气脉，要把气脉通了。有些在家出家的同学坐得蛮好，也可以坐几个钟头、五六个钟头不动，但是能不能得到“离生喜乐”——身体发生乐感、两腿也得乐？还没有。如果到这一步，你也不想下座了。

这个时候，就要注意菩萨戒了。如果因此不修功德、不下座，犯菩萨戒，叫做“耽着禅乐”。可是不是比丘戒哦，比丘就要你这样。到菩萨道要慈悲、入世救人了，你贪图自己禅定之乐，你只管自己，叫“自了汉”，所以大菩萨们骂大阿罗汉都是自了汉。禅宗祖师骂这些人得这个境界不肯下来的，叫“担板汉”，背一个板子走路，只看到空的一面，没有看到有的一面。只晓得禅定，不敢起行，没有做到慈悲喜舍、救世救人，不肯动了，叫自了汉。所以禅宗祖师们骂阿罗汉们自了汉、担板汉。

这个知识讲给你们听，不要听过以后，抓住鸡毛当令箭。别人禅定坐得好好的，有些居士爱吹牛的，就批评人家：“欸，这个还是自了汉、担板汉。”他自己还没有到这个境界哩，就随便开口批评人。如果有经验的修行人，你得定没有、到什么境界、心里的什么情况，一眼都看出来的。这个一眼看穿要内行、要有经验。

第五章 有关人生74
问：老师对“养生送死”的看法是什么？74
问：居于上位，该如何应对下层的埋怨？75

问：按照阴阳五行的说法，到了成熟了就必然走向反面，如果人的生命延长，那么人的成熟也会延后吗？76
问：什么是中国人的教育观念？77
问：您对目前教育的看法？77

问：谈教育问题，在我的看法，成人的榜样甚至比教育重要。现在的主流的教育制度缺乏了“敬”这个观念。孩子们不懂，他们不尊重别人，也不尊重自己。很多事情他们不明白，他们需要成人的帮助。学校只是个让他们聚集的地方，但教育并没有反映到生活之中。对不对？78
问：人如何做到“随遇而安”？79
问：常看见一些年纪大的人，明明可享清福，却不快乐，为什么？79

问：人做好事时，可以学会不记在心上，但遇到痛苦（即不好的事）却很难忘掉，为什么？80
问：我女儿总说：“我要追求完美。”人追求完美，好或不好？80
问：真正的“福报”是什么？81
问：人在世上，如何看“福报”？82
问：饮食方面应该是饿了再吃，还是定时定量？82
问：小孩子可以学打坐吗？83

第五章 有关人生

问：老师对“养生送死”的看法是什么？

中国古代儒家文化四个字：“养生送死”——一个孩子生下来，这个生命，怎么把他养到十八岁、成人了，再放手。这一段是一个很大的教育任务。然后，这个人生命老了，怎么安详的回去。这就是所谓的“养生送死”。

现在人类的文化是混蛋的文化，也讲养生，也讲送死，生个孩子是交给社会养的。我们中国人最下流的骂人法——他妈的，你两个人高兴生了一个孩子，却教我们社会帮你养？然后自己的父母老了，儿女不负责任，交给社会管？

但中国几千年法令是根据“养生送死”这个思想教育出来的，孩子不养父母的话，马上送到法官那儿，法官立刻判死刑。这么严重的。这个是中国，并不是讲西方的。

所以我有这种经济学观点产生，一个人赚多少钱、要分成多少份，从他开始做事，养父母一份，养孩子一份，先要分配好，不要等社会国家来办。所以这个问题很大。再顺便告诉你个知识，我也常常讲释迦牟尼的经济学。他说人一块钱只能用五分之一。那其他四份呢？第一个是政府，占了一份。第二个就是社会，福利事业这些的。第三个是疾病，自己生病的话。第四个是眷属，自己兄弟姊妹啊、父母啊、孩子都有份。所以一块钱，自己只用到五分之一。

而且佛说，这五分之一是为你之所使，只有使用权，没有占有权。因为财富不能占有，无法占有，它是空的，会变去。

所以你把东方的释迦牟尼思想和儒家思想配合起来，一个新的社会观念、政治思想就出来了。

问：居于上位，该如何应对下层的埋怨？

曾有人跟我说：“现在大陆的政府、台湾的政府，老百姓都不满意。”我说这有什么希奇？世界上没有任何一个政府，老百姓满意过的。而且历代的政权，老百姓都不同意的。

就像世间上的儿女，对父母也从来都不满意的。这个原理《国语》中有讲：“兽恶其纲”，宫苑里头养的动物、养的鸟，你给它吃得多好，它心里还是埋怨，不自由。“民恶其上”，老百姓都埋怨上面的人，看他们都是猴子。你只要做领导，下面看你都不顺眼。用我的话讲，都看成是狗屁。

换句话说，再转过来，两个人谈恋爱、结了婚，太太跟先生，妻怨其夫，夫怨其妻。怨来怨去的，怨什么？其实统统没有事。

你懂了这个，就懂了政治哲学了。原来就没什么，天下事，没有是非的。今天你们坐在这里，听我这个南老师讲话，年纪大，放的狗屁都对。如果在这里讲话的是十几岁的孩子，照这样讲话，你们不批评他就奇怪了。如果他讲话，你们对他的态度，绝没有对我这样恭敬。

所以你就看出来，什么叫政治？什么叫老百姓拥护？都是狗屁。只要做了上面，下面就埋怨。

所以你做了老总，就好好去做，埋怨无所谓。

问：按照阴阳五行的说法，到了成熟了就必然走向反面，如果人的生命延长，那么人的成熟也会延后吗？

不会。人的大脑成熟阶段大概在六十几岁时，这是物理研究的结果。

所以一岁到二十岁是个重要的阶段，儿童的幻想，就是他一辈子具备的东西。小孩子很好玩，拿到一个小东西，玩了半天，大人讲什么都不相干，他有他的幻想。小孩的幻想到了儿童期、受了教育，慢慢开发，到了二十岁中间是最强的。三十、四十岁在实行这个幻想，五十、六十岁在回忆这个幻想。五、六十岁以后，是该退休了。

所以老了的人，有五烦。

第一，老年人专门讲过去的事，如果你有爷爷你就知道，老年人专门讲过去的事，现在的事一告诉他，他就忘掉。

第二，你讲他的好话，听不见，你讲他这个死老头好讨厌，他马上听见了。

第三烦，老年人躺下来睡不着，一坐着就睡。

第四烦，哭起来没有眼泪，一笑眼泪就出来了。

第五烦，老头子看到年轻女孩，老太太看到年轻小伙子，会动心，叫他真干却没有办法。

老子《道德经》也讲过，“物壮则老”。这是物理的道理，一个东西发展到成熟了，就老化了。“老则不道”，老了就没有用，不合那个道。孔子也讲。老而不死是为贼啊（一笑）。

问：什么是中国人的教育观念?

中国人一向重视胎教。母亲怀孕后不能讲黄色笑话，思想要规矩。而孩子生下来以后，又有一套礼。就是对一个人的教育方针。

所以中国的教育，就是教他成就一个人。这跟读书、知识的教育，是不相干的，但很重要。

然后孩子生下来，怎么喂奶、怎么带，都有个规定。就是请奶妈来带，也有个礼的规定。一直到十八岁成人，都有个规定。十八岁以前是生活教育，怎么扫地啊、怎么煮饭吃啊、抹桌子啊、穿衣服啊。

而十八岁以后才学做人、思想。开始读“大学之道”，学《大学》、《中庸》，是成人教育。一直到老，都有教育。

问：您对目前教育的看法?

现在的教育我们简单的讲，是另外一套。现在的教育，孩子生下来，断了奶，吃牛奶。中国过去必须要用人奶喂到某个时间。现在的孩子啊，牛奶喂大，尤其西方，大都交给保母带，因为他们都出去做事，回来看到孩子，觉得保母带得很好啊！你晓得她怎么带的？且保母的程度有差。我看到许多这样长大的小孩，所以我讲现代人，第一流的家庭基本上受的是最差的教育。这些，问题都很大，非常不合理的。

其实，教育的改变，非常难。现在，尤其在美国、欧洲也是，差不多的，两个方向。你看一个孩子生出来，交给保母去教育，然后交给电视、现在交给电脑网路，他们在玩时，就看到了电影电视，色情暴力，那是必然的结果。

所以我认为，教育知识的科技是很容易的，但教育人的方向却很难。

问：谈教育问题，在我的看法，成人的榜样甚至比教育重要。现在的主流的教育制度缺乏了“敬”这个观念。孩子们不懂，他们不尊重别人，也不尊重自己。很多事情他们不明白，他们需要成人的帮助。学校只是个让他们聚集的地方，但教育并没有反映到生活之中。对不对?

对，所以我说，在大陆，真的要办一个学校，成人教育与老年教育，兼办幼稚教育。

我现在最常说的，就是现在做父母的，没有资格做父母！

问：人如何做到“随遇而安”？

不管学不学佛，一个人想做到随时安然而住是非常困难的。

中文有一句俗语：“随遇而安”，安与住一样，但人不能做到随遇而安，因为人不满足自己、不满足现实，永远不满足，永远在追求一个莫名其妙的东西。

理由可以讲很多，追求事业，甚至于有些人说人生是为了追求人生，学哲学的人说为了追求真理。你说真理卖多少钱一斤？他说讲不出来价钱。真理也是个空洞的名辞，你说人生有什么价值？这个都是人为的藉口，所以说有人生过程上，“随遇而安”就很难了。

问：常看见一些年纪大的人，明明可享清福，却不快乐，为什么?

人生鸿福容易享，但是清福却不然，没有智慧的人不敢享清福。

人到了晚年，本来可以享这个清福了，但多数人反而觉得痛苦。因为一旦无事可管，他就活不下去了。有许多老朋友到了享清福的时候，他硬是享死了，他害怕那个寂寞，什么事都没有了，怎么活啊！

所以我常告诉青年同学们，一个人要养成会享受寂寞，那你就差不多了，可以了解人生了，才体会到人生更高远的一层境界，这才会看到鸿福是厌烦的。

佛经上说，一个学佛的人，你首先观察他有没有发起厌离心，也就是说厌离世间的鸿福。对鸿福有厌离心，才是走向学佛的路。

问：人做好事时，可以学会不记在心上，但遇到痛苦（即不好的事）却很难忘掉，为什么?

禅宗经常用一句话，放下，就是丢掉了。

做了好事需要马上丢掉，这是菩萨道；相反的，有痛苦的事情，也是要丢掉。有些人说，好事我可以丢掉，就是痛苦丢不掉啊！

实际上，好事跟痛苦是一体的两面而已，一个是手背，一个是手心。假使说，好事他能够真丢开的话，痛苦来一样可以丢开，所以痛苦也是一个很好的测验。

如果一个人碰到烦恼、痛苦、逆境的时候丢不开，说他碰到好事能丢开，那是不可能的。

问：我女儿总说："我要追求完美。"人追求完美，好或不好？

什么追求完美？世间上从来没有完美的东西。佛教用语中，是这么称呼这个世界的——娑婆世界。娑婆是梵文翻译，是缺陷的意思，即"堪忍"。这个世界因为有缺陷，所以得"堪忍"——能够忍，忍受很多的痛苦，这是给生命的辅导的药。

这个世界，如果不忍，你苦不过的。你在这个世界追求完美，但世上百成百、千成千的错误，哪有完美？抓住现实就好了。有钱财、有孩子、有家庭，哪里不完美？完美的人才会说他自己不完美。享受自己的完美，那就是高人。

问：真正的"福报"是什么？

真正的福报是什么呢？清净无为。

心中既无烦恼也无悲，无得也无失，没有光荣也没有侮辱，正反两种都没有，永远是非常平静的，这个是所谓上界的福报——清福。

清福每个人都有，我们每一个人都有清闲的时候，可是一天到晚，闲在家里，你闲不了啊！自己会掉眼泪，好像被社会上的人忘掉了，又怕被人家看不起！没有一个人递一张名片来看我，都没有人发个请帖来，也没有人打个电话问候我，唉呀！我好悲哀啊……他有清福不会享！

学佛的人要先能明了这一点。世界上一切人的心理佛都知道；一切人都把不实在的东西当成实在，真的清净来了，他也不会去享受。

学佛证到了空性，自性的清净无为，大智慧的成就，才算是真福报。真福报那么难求吗？非常容易！可是人到了有这个福报的时候，反而不要了，都是自找烦恼。

问：人在世上，如何看"福报"？

佛说，你要知道，人世间认为的大福报，就是钱多，寿命长，儿女多，儿女好，样样都好，好得没有再好了。可是，过去心不可得，未来心不可得，都没有用。所以说人生啊，都是理想，都想把明知道抓不住的现实世界拼命抓住。

尤其是寿命，分明有生必有死，可是人人都想学仙学道，长生不死。

福报是有穷尽的，每个人的光荣都是一下子，就像一支手电筒，每个人那个电筒都要亮一下，可是希望一辈发亮是不可能的。

世间的福报是不实在的，福德无实啊！所以佛说，世间的福德再多，不过弹指之间的空花就过去了。

问：饮食方面应该是饿了再吃，还是定时定量？

普通人觉得饿的时候，都没有饿，胃里头的东西还多得很。因为普通人习惯把胃塞得太满了，所以脑筋也笨笨的，胃部稍稍空了一点，它就觉得饿死了。真等到胃完全空了，你也习惯了，不饿了，没有饿的感觉，它吃不吃是自己知道。普通人平时吃三餐，半餐不吃，已经饿了，脸有时饿得发白，那是心理作用。修道的四个字：「少吃多餐」。饿了就吃一点，吃少量。

问：小孩子可以学打坐吗？

最好不要。小孩子学打坐容易进入神状态，这是不适宜，除非天生智慧开了的。至于什么时候是学打坐的时候？那要在成年以后，同时有一点学识、智慧的时候。有智慧的人，根器不同，则另当别论。家里的小孩子，弄不清他有没有根器，最好把他当做没有根器来看待。

（本文完）

南无阿弥陀佛，分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1qhjM7EGFjU7ZUtA4AUmKCA
师兄，您好，分享给您学佛精品好书，建议使用电子书阅读器，保护视力，需网盘保存、下载、解压缩，欢迎流通赠阅！

念佛殊胜法门弘扬中华大地2.0（佛菩萨名号专集）
https://pan.baidu.com/s/1RoEgdDoQEouK1ELJNDt90A

般若文海-佛教资料大全
https://pan.baidu.com/s/15yrv8P389OXE5gIzDydVpg

弘扬和落实中华传统文化
https://pan.baidu.com/s/1U9YMnBw6kd1ZylFGHvZQwQ

乾隆大藏经（龙藏）txt全-精排版
https://pan.baidu.com/s/18KcqTApwbS8m0lJ1ZQm8Fw

分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1DmMqgmVAhZuDaDB8CxqrZw

https://pan.baidu.com/s/1NcY19feLvDZm739KrGqe5A

般若文海txt
http://pan.baidu.com/s/1xM8Ou

好听的佛号，分享给您
https://pan.baidu.com/s/1XOnbMzMfFluY1h2mlfJTsw

南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛
弘愿寺，为纯依善导大师之教、专修净土的念佛道场；寺名「弘愿」，典出善导大师《观经疏》「别意之弘愿」，意为：乘弥陀弘誓大愿力，一切众生得生净土。弘愿寺殿堂建制、本尊安奉、牌匾楹联、念诵仪规，皆完全依善导大师「五正行」为标准，唯突出一个「专」字——专净土，专念佛，专善导。
https://www.hongyuan.si/
以善导大师的净土思想为弘法理念，所有法宝均为免费结缘，免费邮寄。欢迎索请！

佛教净土宗(上面有很多TXT格式经论)
http://www.pureland-buddhism.org/

戒色义工收集整理
戒色百科全书
https://pan.baidu.com/s/1U9YMnBw6kd1ZylFGHvZQwQ

东方人生智慧珍品系列丛书（共10册）已绝版
http://pan.baidu.com/s/1tJAWi

请勿堕胎反堕胎宣传单和书籍（请转发，功德无量，利益无量）
http://pan.baidu.com/s/1ntNwL4l

排版助手软件（电脑版，可以排版TXT格式文档，优化格式错误，提升阅读体验）
https://pan.baidu.com/s/1CsLovq0G1JeztEAJuFewwg